

# 콜레스테롤-Cholesterol

## 알고 계십니까?

- 20세 이상의 여성은 의사 진료를 통해 콜레스테롤 수치를 검사해야 합니다.
- 여성의 경우 55세가 넘으면 남성보다 콜레스테롤 수치가 높아지는 경향이 있습니다.
- 콜레스테롤 수치가 올라가면 심장병 발병 확률이 높아집니다.

## 콜레스테롤이란?

- 콜레스테롤은 혈액 속에 들어 있는 일종의 지방질입니다. 우리의 몸은 스스로 콜레스테롤을 만들어냅니다. 지방이나 콜레스테롤이 다량 함유된 음식을 섭취하면 혈중 콜레스테롤 수치가 지나치게 높아질 수 있습니다.
- 이럴 경우 콜레스테롤이 심장 혈관 내부에 쌓일 수 있습니다. 콜레스테롤이 지나치게 많이 축적되면 혈액이 심장을 통해 흐르지 못하게 됩니다. 이것이 심장 마비의 원인이 됩니다.

## 우리 몸에 이로운 콜레스테롤, 해로운 콜레스테롤

혈중 콜레스테롤이 모두 해로운 것은 아닙니다. 다음세가지는 알아두어야 할 혈중 콜레스테롤 종류입니다. HDL (이로운 콜레스테롤), LDL (해로운 콜레스테롤) 및 트리글리세리드.

## 이로운 콜레스테롤

- 일명 HDL이라고 합니다.
- 동맥이 막히지 않도록 돕습니다.
- 심장병을 막아줍니다.
- 60mg/dL 이상이 적당한 수치입니다.

## 해로운 콜레스테롤

- 일명 LDL이라고 합니다.
- 동맥 안에 쌓여서 동맥 폐색을 유발합니다.
- 심장병을 일으킵니다.
- 100 mg/dL 이하가 적당한 수치입니다.

## 트리글리세리드

- 혈중 지방의 또 다른 형태입니다.
- 심장병을 유발할 수도 있습니다.
- 수치가 약간 높거나(150-199 mg/dL) 높을 경우(200 mg/dL or more) 치료가 필요합니다.

## 고콜레스테롤혈증의 자각 증상은?

- 대부분의 경우 자각 증상이 나타나지 않습니다.
- 콜레스테롤이 심장 혈관에 축적되면, 간혹 가슴 통증이 느껴지기도 합니다.

## 콜레스테롤 수치가 높다는 사실을 아는 방법은?

- 병원에서 콜레스테롤 검사를 받습니다. 검사를 통해 몸에 이로운 콜레스테롤과 해로운 콜레스테롤 수치를 확인할 수 있습니다.
- 담당 의사가 콜레스테롤 전반에 대한 수치를 알려줄 것입니다.
- 이 수치가 200 이하가 되어야 합니다.



# 콜레스테롤-Cholesterol

개선책은?

다음은 콜레스테롤 수치를 낮추는 방법입니다.

- 기름기가 많은 고기, 튀긴 음식, 전지유, 유지방 치즈, 마가린, 식용유, 라드, 크림 등 지방 함유량이 높은 음식 섭취를 자제합니다.
- 달걀 전체나 달걀 노른자와 같이 콜레스테롤 함유량이 많은 음식 섭취를 자제합니다.
- 과일이나 야채 섭취량을 늘립니다.
- 사탕, 과자, 도넛, 머핀, 패스츄리, 파이와 같이 지방 성분이 많이 함유된 스낵이나 디저트 섭취를 자제합니다.
- 하루에 최소 30분씩 운동을 합니다.
- 비만일 경우 체중을 줄입니다. 식사량을 줄이는 방법으로 살을 뺍니다. 체중을 약간만 줄여도 해로운 콜레스테롤 수치를 낮추는 데 도움이 되며 여러 면에서 건강에 유익합니다.
- 콜레스테롤 수치를 낮춰 주는 약물 복용이 필요할 경우 의사에게 문의하십시오.

FDA 여성 건강부 <http://www.fda.gov/women>

자세한 내용을 알려면:

국립 심폐혈 연구소  
건강 정보 센터  
전화: 301-592-8573  
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

국립 여성 건강 정보 센터  
전화: 1-800-994-WOMAN (1-800-994-9662)  
TTY/TDD: 1-888-220-5446  
<http://www.womenshealth.gov/faq/heartdis.htm>